

Patrick Collignon




HEUREUX SI JE VEUX

En finir avec l'insatisfaction chronique

EYROLLES

Vous reconnaissez-vous dans les situations suivantes (honnêtement)?

- Au restaurant, vous mettez trois heures à choisir votre burger, et quand il est servi, vous déplorez de n'avoir pas pris des pâtes.
- Quand vous aurez les jambes d'Adriana Karembeu, vous envisagerez peut-être de porter une robe au bureau.
- Votre n+1 vous a félicité pour vos résultats de l'année, vous pensez « Il dit ça à tout le monde » ou « Il débute un Alzheimer ».
- Vous avez trouvé votre *bad boy*, mais vous regrettez parfois de ne pas avoir choisi un homme d'intérieur.

Si oui, il y a un  **BUG** dans votre **machine à désirs**,
qui produit **trop d'insatisfaction**.

Bonne nouvelle : vous avez le pouvoir,
vous et vous seul, de la REPROGRAMMER !

© Martine Zunini



Dirigée par Patrick Collignon, la collection **Moi puissance moi** s'appuie sur les apports de la psychologie positive et des neurosciences. À l'aide de tests et d'exercices personnalisés, **Moi puissance moi** vous accompagne en douceur vers une transformation de vos comportements. Abandonner vos croyances limitantes, identifier vos atouts et programmer votre véritable « moi » sont autant de moyens de construire une vie épanouissante.

www.editions-eyrolles.com

Illustration de Ohara Hale
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056241
ISBN : 978-2-212-56241-5

Heureux si je veux

En finir avec l'insatisfaction chronique

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « Moi puissance moi »
est dirigée par Patrick Collignon

Avec la collaboration d'Anne Bazaugour

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56241-5

Patrick Collignon

Heureux si je veux

En finir avec l'insatisfaction chronique

EYROLLES



Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

– *Décrypter ses rêves*

– *Guérir de sa famille*

– *Au cœur des secrets de famille*

– *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,

Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Lisbeth von Benedek,

– *La Crise du milieu de vie*

– *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

- *Oser s'aimer*
- *Le Sentiment d'abandon*
- *Les Amours impossibles*
- *Hypersensibles*
- *Renaître après un traumatisme*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

- *Obtenir sans punir*
- *L'Automanipulation*
- *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
- *Agir pour ne plus subir*
- *Bienveillant avec soi-même*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,

Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 – Comment ça marche ?	7
Du point de départ au point d'arrivée	7
Moyens de transport.....	8
Compagnon de voyage.....	9
Rythme du voyage	10
Infos pratiques.....	11
Chapitre 2 – De désirs et d'insatisfaction	17
Comment ça marche, l'insatisfaction ?	19
Le cycle de vie du désir	20
Le pouvoir de l'insatisfaction progressiste	21
Insatisfaction ou manque de satisfaction ?	22
Chapitre 3 – La fabrique à insatisfaction	27
Éducation, créativité et insatisfaction.....	28
La société de consommation, une machine à insatisfaction.....	31

Chapitre 4 – Quiz	39
Vous avez obtenu un maximum de ▲ : Sans douleur aucune... ..	45
Vous avez obtenu un maximum de ◆ : Interdit d'échouer !.....	46
Vous avez obtenu un maximum de ● : Jamais assez !.....	48
Vous avez obtenu un maximum de ■ : Parfait, sinon rien !.....	50
Vous avez obtenu un maximum de ✱ : Une lancinante attente... ..	51
 Chapitre 5 – Ce que j'aime, ce que je fais	55
Les solutions à nos problèmes passés	56
Des expériences chargées d'émotions.....	57
Une gestion sans état d'âme	59
Les émotions ? Connais pas.....	60
Comment mieux comprendre ses comportements : agir en phase avec soi-même	62
Dans la limite du stress	63
Confort, plaisir et effort	64
Développement et stress	67
Stress et (nouvelles) stratégies	71
 Chapitre 6 – « Même pas peur ! »	79
Pourquoi ai-je l'impression que c'est mieux de ne pas changer ?	81
Une émotion, une pensée, un comportement	84
Et si j'arrêtais d'éviter ?	85
 Chapitre 7 – Ces pensées qui nous sabotent	91
Le socle de nos croyances	93
Croyances d'enfants devenus grands.....	94
Les croyances limitantes	95
Le pouvoir des croyances « illimitantes »	97

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 8 – Changer d'état d'esprit	103
Histoire de l'ours polaire	104
Un dictateur à l'intérieur	105
Parcours personnalisé de déconditionnement.....	108
Parcours pratique de déconditionnement (exercices)	123
 Chapitre 9 – Préparer la voie du changement.....	 135
Définir une vision en se projetant dans le futur	137
Faire preuve d'audace.....	138
Être « response-able »	141
Définir la feuille de route	142
Emprunter la voie du <i>kaizen</i>	145
L'effet cumulé	148
Définir les actions à mettre en place	148
 Chapitre 10 – Agir pour changer de vie.....	 153
Préparer l'action	154
Sécuriser chacune des actions.....	155
Mettre une pression positive.....	157
Le tableau des désirs	158
Célébrer chacune des actions	159
Lever les freins à l'action	160
Tuer l'insatisfaction	164
Entamer la première action	164
 Conclusion	 167
Les livres inspirants qui m'ont aidé à rédiger cet ouvrage	169

Introduction

La première fois que j'ai pris contact avec mon insatisfaction, j'avais 11 ans. Mon instituteur, un homme sévère mais juste, était venu me trouver et m'avait dit : « Patrick, si vous n'avez pas 18/20 à la fin de l'année, je ne vous parle plus. » Piqué au vif et ayant envie de bien faire (et de plaire, aussi), je m'exécutai de mon mieux. Non seulement j'obtins plus que la note souhaitée mais, au moment de la proclamation devant les quatre classes, je fus cité en premier et applaudi par tous. J'étais le meilleur élève de l'école ! Génial, non ? Sauf que... Je me souviens avec netteté de m'être retrouvé dans la cour de récréation avec une sensation de vide absolu et de m'être demandé : « À quoi ça sert, tout ça ? » Je n'étais pas heureux, ni même content, juste ailleurs, insensible. Je me demandais ce qui m'arrivait, puisque j'avais obtenu exactement ce que je voulais. Mais, finalement, que voulais-je vraiment ? Il m'a fallu du temps pour comprendre la source de cette insatisfaction et apprendre à reconnaître l'émergence de ces émotions contradictoires pour mieux les gérer. Et trouver davantage de sens à mes actions.

Nous vivons dans un monde qui cultive notre insatisfaction. Intel-
ligemment exploitée, l'insatisfaction qui sommeille en chaque
consommateur est un filon intarissable pour bien des marques. Il
suffit de laisser entrevoir l'éventualité d'un bonheur pour la trans-
former en acte d'achat. Génial, non ? Notre insatisfaction est un

objectif commercial stratégique. Elle est au cœur des messages que véhicule la société de consommation, à commencer par le diktat : « Il faut être heureux (et si tu ne l'es pas, c'est que tu as un problème) ! » La course au bonheur peut alors commencer. Nous y sommes tous conviés. Mais si cette consommation nous rendait véritablement plus heureux ou plus épanouis, ça se saurait. Et ce livre n'aurait pas atterri entre vos mains.

Et puis, pour que l'insatisfaction se développe, elle a besoin d'un terreau propice, comme l'éducation que nous recevons. Elle nous pousse à être toujours meilleurs que les autres. Il faut se dépasser, réussir les concours et entrer dans le jeu impitoyable de la compétition, qui laisse à peine le temps de profiter de ses victoires pour se relancer aussitôt. Et ceux que nous prenons pour « modèles » – acteurs vénérés, top models Photoshopés ou autres capitaines d'industrie aux parachutes dorés – sont-ils aussi heureux qu'on le prétend ? Car il faut être sacrément balèze pour voguer de succès en succès sans jamais essuyer le moindre échec.

Tout écart est sanctionné. Dans un tel cadre, nos échecs ont un retentissement qui dépasse largement ce qu'ils sont censés être : une expérience nouvelle qui forge l'apprentissage. Je me souviens des gamelles mémorables que je me suis prises quand j'ai appris le vélo et sans lesquelles j'en serais toujours à équiper ma bécane des petites roues d'appoint censées m'empêcher de chuter. À l'époque, tomber faisait partie de l'expérience, même si c'était désagréable. Aujourd'hui, c'est comme s'il fallait tout savoir avant d'avoir appris. Nos échecs sont dévastateurs en termes d'estime de soi, de confiance ou d'image sociale. D'autant que dans nos loisirs comme dans notre

vie scolaire, nos éducateurs ont développé l'art de la critique pour nous faire avancer, immergés dans la croyance (devenue désormais la nôtre) que c'est en confrontant un enfant, puis un adolescent, à ses erreurs qu'on lui permet de les corriger.

Mais l'insatisfaction trouve également sa source en nous. La graine de l'insatisfaction a été plantée voici 100 000 ans déjà dans le cerveau de l'être humain, notre ancêtre *Homo sapiens sapiens*. S'il nous a transmis son extraordinaire capacité d'adaptation, il nous a fourni en prime quelques mécanismes cérébraux de protection extrêmement utiles à l'époque, mais qui trouvent difficilement leur place dans notre société. Dans le monde sauvage, si des besoins tels que se nourrir, dormir ou copuler ne sont pas satisfaits, on risque la mort ou l'extinction pure et simple. Leur satisfaction permet juste d'assurer notre survie. Le rapport de force est donc largement en faveur de l'insatisfaction... Cet équilibre originel, ou plutôt ce déséquilibre, se perpétue. Aussi les chances de devenir « naturellement » insatisfait, c'est-à-dire en suivant simplement le cours des choses, sont-elles supérieures à celles de devenir naturellement satisfait.

De nos jours, nous parvenons généralement à nous procurer de quoi manger, à trouver quelques heures de sommeil quotidien et risquons peu d'être chargés par un rhinocéros laineux... Notre environnement devenu sécurisé en termes de survie, la quête de la satisfaction repose désormais sur nos épaules. Mais alors, quel chemin emprunter ? Il ne s'agit pas ici de renier en bloc l'insatisfaction pour la remplacer par une course à la satisfaction qui ne serait qu'un succédané du bonheur imposé. L'insatisfaction est également

moteur de progrès : rien de tel qu'être insatisfait de sa situation pour s'offrir l'énergie d'avancer et d'innover. Il faut alors distinguer entre une insatisfaction « progressiste », amenant de la satisfaction, et une insatisfaction « restrictive », source de souffrance ou de mal-être, qui limite notre liberté de pensée ou d'action. Nous devons donc apprendre à nous débarrasser de cette dernière pour la remplacer par davantage de contentement et de paix de l'esprit.

C'est l'objectif de ce livre : remplacer le stress, la frustration et la souffrance de l'insatisfaction restrictive par le désir, support à l'action de l'insatisfaction progressiste et ses petits moments de satisfaction à savourer...

Pour atteindre cet objectif, il s'agira de modifier certaines de vos croyances ou de vos habitudes, et de vous mettre en marche sans peur, armé de désir et d'envie. À travers ce livre, je vous invite à un voyage pour réhabiliter le meilleur de vous-même en revisitant vos forces et votre capacité à avancer malgré les obstacles, pour vivre pleinement une vie épanouissante, dans le respect de tous, à commencer par vous-même. Certes, ce ne sera pas toujours facile, mais si vous suivez la démarche que je vous propose et que vous parvenez à vous accorder le temps nécessaire à votre transformation, alors je vous garantis une diminution de votre taux d'insatisfaction restrictive et une augmentation de votre taux de contentement.

L'amplitude du changement dépendra de votre intention d'évoluer et de l'absolue certitude que si vous changez pour un mieux, cela aura un impact positif sur vous-même et votre entourage. L'audace et le courage d'agir seront les moteurs principaux, la compréhension

INTRODUCTION

de votre propre fonctionnement un révélateur anti-« marche arrière » et quelques outils pragmatiques des moyens efficaces pour avancer.

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.

Goethe, *Maximes et Réflexions*

Comment ça marche ?

Je ne sais pas comment vous vous organisez avant de partir en voyage. Personnellement, j'ai tendance à m'assurer que les passeports sont en ordre, les premières nuits d'hôtel ou les billets d'avion réservés puis à partir un peu à l'aventure. Chacun son style. Il n'empêche que la plupart des voyageurs partagent le besoin de disposer d'un minimum d'informations, assurant le cadre nécessaire au départ sans stress. Une telle quiétude est également bienvenue dans notre démarche.

Du point de départ au point d'arrivée

Vous seul connaissez votre situation actuelle, point de départ dans cette aventure. Si vous lisez ce livre, c'est que l'équilibre dans lequel vous vivez au quotidien ne vous semble plus suffisamment stable ou satisfaisant. Vous avez envie que quelque chose change. Votre voyage débute maintenant, en direction d'un nouvel équilibre privilégiant l'insatisfaction progressiste et la satisfaction.

Carl Rogers, éminent psychologue et pédagogue du XX^e siècle, estimait que l'être humain a en lui les ressources nécessaires pour actualiser son potentiel et connaître ses capacités, ses priorités et les conditions lui permettant de vivre une vie épanouie. Durant ce voyage, vous apprendrez à tracer votre route, pour atteindre un objectif qui vous corresponde.

Quant au trajet, il se compose d'exemples, d'exercices ou d'explications, ayant tous pour objectif d'avancer sur le chemin. Votre chemin. Certains vous parleront, tandis que d'autres seront plus difficiles à aborder. Toutes ces étapes ont leur utilité, et il est important que vous abordiez chacune avec curiosité et envie. Si vous ressentez parfois de l'inconfort, c'est que ça bouge, et que vous touchez à quelque chose d'inhabituel. Et si l'insatisfaction se fait sentir, cela signifie que le système résiste et tente de vous ramener à votre point de départ. Dans un cas comme dans l'autre, vous évoluez, même si ce n'est pas toujours simple à apprécier. Rappelez-vous : vivre, c'est un peu comme rouler à vélo. Pour avancer, il faut apprendre à gérer en permanence son déséquilibre. Pour progresser vers plus de satisfaction, il faut savoir gérer son taux d'insatisfaction...

Moyens de transport

Nous utiliserons plusieurs véhicules pour voyager : des outils et des connaissances provenant d'horizons divers. Plus on fait de développement personnel, plus on se rend compte que la majorité des approches fonctionne. Certaines proposent des modèles plus ou moins globaux expliquant le fonctionnement humain ou permettant d'évoluer. Elles nous intéressent dans la mesure où elles nous permettent

de revenir aux éléments fondamentaux de notre fonctionnement. En effet, si les 100 000 milliards de neurones de notre cerveau, avec leur infinité de connexions possibles, contiennent notre histoire personnelle unique, ils n'utilisent, pour faciliter notre adaptation à notre environnement, que quelques mécanismes universels, dont certains sont archaïques, donc simples. De même, nos innombrables émotions appartiennent à quatre catégories fondamentales (joie, colère, tristesse, peur auxquelles on ajoute parfois la surprise et le dégoût) qui ont, chacune, une fonction bien précise.

Notre carburant sera l'audace, qui permet d'oser aller là où l'on n'a pas l'habitude. C'est le meilleur antidote connu à la peur (y compris celle de l'inconnu) et à l'inertie.

Compagnon de voyage

Généralement, l'insatisfaction est quelque chose de récurrent et d'ancien. Elle est souvent enfouie, si profondément parfois que nous avons le sentiment que c'est normal d'être stressé, frustré ou même malheureux. Les personnes à qui nous en avons parlé parfois ne la voient plus vraiment. Ceux qui ont tenté de nous donner un coup de main ne savent peut-être plus quoi faire. Ce livre est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau, tout en reconnaissant l'apport et les mérites des personnes qui vous sont proches. L'espace de ce livre, je désire leur rendre hommage et vous guider comme le ferait votre meilleur(e) ami(e)¹, avec bienveillance, optimisme et courage.

1. Par souci de fluidité dans la lecture, ce livre sera rédigé au masculin. Cela évite de devoir ajouter des parenthèses comme (e) ou (se) à chaque adjectif...

Pour que ce livre vous aide à progresser vers vos objectifs, il est important que nous formions une équipe, en m'autorisant à poser des questions qui dérangent, à aller gratter là où, parfois, ce n'est pas agréable. Sentez-vous libre de me répondre en écrivant ce que vous pensez et ressentez sur les pages laissées libres ou à travers les exercices proposés. Ce livre est autant un journal de bord ou un carnet intime qu'un vecteur de connaissances.

Pour favoriser cela, vous pouvez me considérer tel un ange gardien, le Petit Prince, Jiminy Cricket ou un proche... Je vous propose de visualiser cet allié qui ne vous juge pas, ne vous critique jamais et vous encourage à vous exprimer librement. Fermez les yeux et imaginez ce personnage (ou une personne réelle) avec qui vous avez envie de cheminer. Lorsque vous l'avez trouvé, enregistrez-le dans votre esprit en gravant, par exemple, l'empreinte d'un de vos ongles dans cette page du livre, ce qui permet d'ancrer l'image plus puissamment.

Rythme du voyage

Le voyage se déroulera à votre rythme. Pour vous accompagner, le livre propose trois temps :

- **Grâce à la lecture**, vous développerez votre connaissance du fonctionnement humain qui vous aidera à agir et à réagir d'une manière plus bénéfique que celle que vous adoptez habituellement.
- **Grâce à la réflexion (questions et exercices)**, vous amorcerez le changement en prenant le recul nécessaire pour aborder l'insatisfaction sous un angle nouveau et définir une stratégie de changement.


- **Grâce à l'action**, vous commencerez à mettre en œuvre la stratégie définie, en adoptant de nouveaux comportements mieux adaptés à l'équilibre auquel vous aspirez.

Il est très important que vous preniez le temps de réaliser les différents exercices proposés. Le changement ne provient pas tant de la lecture que de la mise en œuvre. Tant que l'on n'est pas monté sur un vélo, on n'apprend pas à rouler. Ici, c'est pareil : les exercices aident à modifier son état d'esprit, à se mettre en action.

Il faut aussi du temps pour intégrer les apprentissages découlant des exercices. Dans la vie, les changements ont un rythme relativement lent qu'il convient de respecter, faute de quoi les résultats obtenus risquent de ne pas être durables ou à la hauteur des espérances. Il importe de soutenir l'effort dans la durée. Je préconise un minimum d'un chapitre par semaine et un maximum d'un chapitre par jour.

Infos pratiques

Ce livre est le vôtre : sentez-vous libre d'y faire autant d'annotations que vous le souhaitez, de surligner, de barrer...

En outre, il est interactif et chaque chapitre est ponctué de « rendez-vous avec vous-même » signalés par cette icône . Il s'agit d'exercices, de questions, de tests destinés à soutenir votre démarche. Pour l'optimiser, je vous invite à bloquer dans votre agenda de véritables plages horaires pendant lesquelles vous serez seul, au calme, sans risque d'être dérangé. Prendre rendez-vous avec soi-même, c'est s'accorder du temps et, l'espace de ce moment,

s'accorder la priorité – ce qui n'est pas évident à faire dans la vie quotidienne, encore moins pour un insatisfait. C'est pourquoi respecter les rendez-vous est si crucial.

Par ailleurs, avec ces exercices, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, mais vos réponses. Plus elles sont authentiques et honnêtes avec vous-même, plus vous augmentez les chances de réussir dans votre démarche.

Nous travaillerons à deux niveaux. D'une part, nous limiterons l'insatisfaction restrictive que vous ressentez. D'autre part, nous augmenterons la satisfaction. Ce n'est pas la même chose : dans un régime, on peut diminuer l'apport de graisse en limitant les produits qui en contiennent, tout en augmentant l'apport de vitamines à travers les fruits et légumes, par exemple. L'un n'empêche pas l'autre, bien au contraire : ils se renforcent. C'est ce que nous allons faire.

Alors, êtes-vous prêt ? C'est le moment de se lancer...



Vers moins d'insatisfaction dans la vie : quel est votre objectif ?

Toute démarche de développement part d'un constat (« Je suis insatisfait », dans notre cas), et met la personne en mouvement vers un objectif : ce qui aura changé quand elle aura terminé cette démarche.

1. L'insatisfaction vous pousse à lire ce livre : qu'est-ce qui se passe actuellement que vous aimeriez éviter ou obtenir ?

.....

.....

.....

COMMENT ÇA MARCHE ?

2. Quel est votre objectif (qu'est-ce que vous voudriez voir changer à la fin de ce livre) ?

.....
.....
.....

3. Comment saurez-vous que vous avez réussi et que l'objectif est atteint ?

.....
.....
.....

4. En quoi atteindre cet objectif est-il important pour vous ?

.....
.....
.....

5. Quels seraient les inconvénients de ne pas atteindre cet objectif ?

.....
.....
.....

6. Quels seraient les avantages de **ne pas** atteindre cet objectif ?

.....
.....
.....

7. Qu'est-ce qui vous manque pour atteindre cet objectif ? Où et comment pourriez-vous trouver les ressources nécessaires ?

.....
.....
.....

-
1. Cette question peut sembler saugrenue mais permet de débusquer un éventuel avantage caché à un comportement que l'on souhaite éliminer. Par exemple, un fumeur qui aimerait arrêter de fumer a aussi besoin de prendre conscience des avantages qu'il a à fumer (ça me calme, ça facilite les échanges informels...).



Vers plus de satisfaction dans la vie : rappelez-vous vos forces de base

Pour clôturer ce premier chapitre, je vous propose un petit détour par vos qualités et vos forces. Nous ne sommes pas habitués à en parler, mais quelque part au fond de nous, nous les connaissons. (Re)découvrir ses principales qualités humaines, c'est déjà se mettre en mouvement vers un mieux, car elles constituent autant d'atouts sur lesquels s'appuyer pour récolter davantage de satisfaction.

Un petit test, le VIA, vous aidera à les identifier. Il a été créé par Seligman, Myers et Peterson, les « inventeurs » de la psychologie positive¹, qui se sont penchés sur les forces et qualités qui font partie de nos personnalités et qui représentent une manière naturelle d'agir, de ressentir, de penser. Au cours d'une large étude², ils ont identifié vingt-quatre forces reliées à six grandes vertus, valorisées dans toutes les cultures du monde et dans les textes anciens : la sagesse, le courage, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance.

Passer le test en ligne nécessite une quinzaine de minutes. Lorsque vous aurez répondu au QCM, vous pourrez réceptionner des résultats gratuits et suffisants (au format PDF).

1. Connectez-vous à l'adresse suivante : <http://www.viacharacter.org>.
2. Cliquez sur l'image : « Take the free VIA survey ».
3. Choisissez le français comme langue dans le menu déroulant « Register to get started », puis remplissez le formulaire avec vos coordonnées (prénom, nom, adresse e-mail, mot de passe, sexe, date de naissance). Cliquez sur « Register ».

-
1. La psychologie positive, apparue à la fin des années 1990, explore un champ négligé jusque-là par la psychologie du XX^e siècle : le développement des ressources positives des personnes. Pour cela, elle étudie les déterminants du bien-être, les forces, le fonctionnement optimal de l'individu, des groupes et des institutions.
 2. Peterson C., & Seligman M. E. P., *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*, APA Press, 2004.

4. Répondez aux questions et suivez la procédure pour récupérer vos résultats.

Notez ici les cinq principales forces identifiées grâce au test :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ces forces forment le socle positif de votre personnalité. Elles ne sont pas un secret pour votre entourage, qui pourra facilement confirmer que vous en disposez déjà. Elles renvoient au meilleur de vous-même, sont énergisantes et vous amènent à être plus performant lorsque vous les utilisez.

À la lumière de vos cinq principales forces, prenez un moment pour répondre aux questions suivantes :

- Ces cinq forces me correspondent-elles ? OUI – NON.
- Au quotidien, j'utilise chacune de ces forces : UN PEU – BEAUCOUP – PASSIONNÉMENT – PAS DU TOUT.
- Êtes-vous prêt à leur faire plus de place dans votre vie ? OUI – POURQUOI PAS – NON – JE N'EN VOIS PAS L'INTÉRÊT.
 - Si vous avez répondu « Oui » ou « Pourquoi pas », quelle voix a parlé en vous et qu'a-t-elle dit (notez-le) ? Cette voix est-elle bienveillante ?

.....
.....
.....

- Si vous avez répondu « Non » ou « Je n'en vois pas l'intérêt », quelle voix a parlé en vous et qu'a-t-elle dit (notez-le) ? Cette voix est-elle bienveillante ?

.....
.....
.....

HEUREUX SI JE VEUX

- Si cette voix intérieure n'a pas été bienveillante, qu'auriez-vous aimé qu'elle vous dise à la place ?

.....
.....
.....

- Dans l'objectif de diminuer votre insatisfaction ou d'augmenter votre satisfaction et votre contentement, comment pourriez-vous utiliser ces cinq forces et cette voix bienveillante ?

.....
.....
.....